

健康 やって みよう!
むなかた
21
第120回

妊娠・出産・育児を 切れ目なくサポート!

「妊娠・出産・育児」、初めてのことにうれしさと同時に不安になることや、あふれる情報に惑わされ、子育てに悩んだり疲れたりするお母さんが増えています。妊娠初期から育児期まで、市は、子育て世代の身近な相談窓口として、子育てが楽しいと実感できるようにサポートします。

気軽に相談
してください!



子ども家庭課子ども保健係
(保健師)

◆◆◆◆◆ 時期に合わせてこんなサポートがあります ◆◆◆◆◆

妊娠中

うれしさと同時に不安になりやすい

- 母子健康手帳交付
妊娠中の生活、産後の手続きなどの案内
- 助産師・管理栄養士による電話・訪問
- 妊婦・両親学級「たまご学級」
お母さん同士の情報交換の場。助産師・管理栄養士が妊娠中の気になることに答えます。お父さんと一緒に参加できるコースもあります

沐浴(もくよく)体験で
赤ちゃんを迎える準備

出産後

全てが初体験

- 助産師・保健師による「赤ちゃん訪問」
▽育児不安が高まる生後1カ月頃、助産師・保健師が全家庭を訪問します
▽赤ちゃんの成長発達、お母さんの体調、おっぱいのトラブル、きょうだい児のことなど相談を受けます
▽予防接種、健診についての案内
*不安のある人には、退院後に早期訪問
*再訪問も随時実施
- 主任児童委員の「こんにちは赤ちゃん訪問」
▽地域の育児情報の案内
▽育児サロンへのお誘い(先輩ママとしても相談可)
*地域の相談役

助産師の訪問で赤ちゃんの体重測定

育児期

子どもの「いやいや」が始まる

- 相談会・離乳食教室(定期開催)
育児の心配ごと、離乳食に関することなど、個別にアドバイス
- 電話による相談
月～金曜日8:30～17:00いつでも受け付けています
*祝日を除く

地域、医療機関、専門職が連携して、あなたの子育てを応援しています。一人で抱え込まず、まずは子ども家庭課まで相談してください。

■問い合わせ先
子ども家庭課子ども保健係
☎(36)1365

伝言板

火災保険活用セミナー

日時 3月12日(日) 午前10時30分
会場 メイトム宗像・203会議室
内容 火災保険の賢い活用方法を学ぶ
定員 先着15人
参加料 無料
申込締切日 3月11日(土)
申込先
ボランティア団体 がんばれ宗像
☎(39)3004

金海市市民訪問団 員・伽耶文化祭宗像ブースの手伝い募集

日程 4月7日(金)～同11日(火)
*初参加の団員は、4月9日(日)まで
場所 韓国・金海市
内容 伽耶文化祭で、金海市との姉妹都市締結25周年を記念して宗像ブース(日本ブース)を出店。ブースの手伝いと団員を募集
*ブースの手伝いは日程の希望に応じて要相談
費用 5万円(全旅程の費用、食事代を含む)
交通手段 往復共にJR九州高速船ビートル
申込締切日 3月3日(金)

里山再生パートナー講座(4)

日時 3月18日(土) 午前9時～正午
*少雨決行
場所 座学Ⅱメイトム宗像・202会議室
*実習Ⅱ宗像ユリックス内広場
内容 原木の伐採とその後の管理
▽穴空けと植菌
▽植菌後のほだ木(原木)の管理など
講師 中村義邦さん(宗像里山の会)
定員 先着25人
参加料 500円(材料代)
持参品 ヘルメット(貸し出しあり)、運動靴、手袋、お茶、作業できる服装
*詳細は問い合わせを
申込締切日 3月9日(木)

道の駅むなかた 新規出品者募集

募集区分 農産物(野菜、果物、花)と水産物(鮮魚)、加工品、工芸品の新規出品者(いずれも午後の部)
*出品者は、資格審査委員会決定
受付期間 3月1日(水)～同8日(水)
応募用件 宗像・福津市に住所や事務所がある個人か団体
*詳細は、道の駅むなかたHP <http://michino-okimurakata.co.jp/> で確認を
問い合わせ先 道の駅むなかた ☎(62)2715

子育てわくわくセミナー「わが子の思考力を育てる7つのポイント」

日時 3月5日(日) 午前10時～正午
場所 宗像ユリックス・大和室
講師 仲里今男さん(元予備校講師)
定員 先着80人
入場料 無料
託児 1人1000円(0～6歳)
*市教育委員会後援
申込開始日時 2月15日(水) 午前10時
申込先 七田チャイルドアカデミー宗像教室 ☎(35)2366

いのちと愛の感動コンサート

日時 3月14日(火) 午後6時
開演 同6時30分
場所 宗像ユリックス

ス・ハーモニーホール 内容 「CMソングの女王」と呼ばれた歌手ミネハハが贈る、笑いあり、涙ありの奇跡のコンサート
料金
▽前売り 4000円
▽ペア割 7600円
▽当日 4500円
▽学生 2000円
*市、市教育委員会後援
問い合わせ先 株式会社Dnanae 徳田 ☎(36)8283

東京からUターン。今は通勤中、四季で表情を変え山の木々や緑から黄金色へと移りゆく田んぼの絨毯(じゅうたん)、どこまでも広がる空の色や澄んだ空気を感ずる毎日 海幸山幸、新鮮な野菜、自然の恵みを味わうたび、本当に宗像は良いところだと幸せをかみしめる 今後は幸せ太りに気を付けよう (は)

宗像は、市民活動の活発な地域である 此の時期は自治会などの次期役員決めや、活動の中心となる人物の選任など苦勞が多い 識者の助言があれば、まずは、いろいろな経験と知識を持つ地域の埋もれた人材の発掘の目指す方向や課題をみんなで共有し理解をすることが肝要という。果たして? (や)

子どもたちの妊娠・出産・育児に触れることが多くなり、自分のことを振り返るといろいろと変化しているのを感じる 生活環境やさまざまな状況の変化と理解し、戸惑いながらも現在の育児に触れ、かわいい笑顔を見ることが楽しく幸せ 新しい情報を見聞きしながらこれからもサポートをしていけたらと思う(ひ)

編集後記